

Energi & personlig power

– Sådan får du mere af den!



Nogle ting dræner os på et splitsekund for energi, mens andre sniger sig langsomt ind over længere tid. Når du mister din energi og føler dig udtrættet eller stresset, er det svært samtidig at have overskud, være rummelig og glad, mens boldene flyver rundt i luften. Det kræver nemme og simple teknikker, der lynhurtigt kan styrke din energi og personlige styrke.

Formål

At give medarbejderne indblik i hvad der dræner deres arbejdsenergi og overskud til dagligdagens konflikter og opgaver, samt at øge evnen til at passe på ens ressourcer og undgå stress og længerevarende sygdom.

At kickstarte gruppeånden, virksomhedens sammenhold og følelsen af at få konkret og brugbar viden til at præstere i hverdagen.

Indhold

Dette foredrag giver dig et uhyre effektivt energiprogram, der både løser muskelspændinger, fjerner hovedpine og giver mere energi...på kun 5 minutter...Med masser af humor og lavpraktiske eksempler fra hverdagen, beskrives de ting der dræner os, hvordan man spotter problemerne, samt der gives konkrete øvelser og teknikker til at lade op igen.

Udbytte

- Konkrete & effektive energiteknikker
- Fornyet energi og motivation til at tackle hverdagens udfordringer
- Forståelse af egne udviklingsmuligheder
- Teknik til at tanke pluspoint
- At kunne forvalte sin energi med kodeordet PUS
- Teambuildingens positive effekter

Praktisk

Varighed 60-90 minutter

AV: projektor, lyd, flipover

For virksomheder & institutioner, afdelinger og personalegrupper

Powerjobsøgerne siger

“Martin har virkelig gjort stort indtryk på mig. De metoder han arbejder med, bruger jeg, og de virker.”

Gitte Daurehøj, Account Manager, Falck Danmark

“Et super godt foredrag hvor jeg er sikker på, at alle på en eller anden måde fik et positivt råd med, som de kan bruge. Kan kun anbefale andre at høre Martin Kirkevang, hvis du skulle få muligheden”

Susanne Jessen, Teknisk assistent, ABB